

依存症予防啓発ツールの活用について

大阪府こころの健康総合センター
相談支援・依存症対策課

依存症予防啓発ツールについて

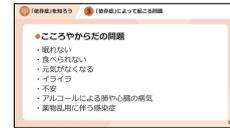
- ◆対象 主に高校生
- ◆目的
学習指導要領を踏まえ、ギャンブル等依存症を含めた依存症についての理解を深め、依存症を予防するための知識や、ストレスとの付き合い方等を学ぶ

教材の構成

- ◆スライド教材（ルビあり・ルビなし）
- ◆動画教材（依存症編・ストレス編・リラックス法を試してみよう）
- ◆ワークシート
- ◆教員向け解説書

スライド教材について

グリーン（ルビなし）



ブルー（ルビあり）



スライド教材の内容について

本日の内容

- はじめに
- 「依存症」を知ろう
- 「ストレス」とうまくつきあおう

はじめに

グリーン（ルビなし）

はじめに ある人の話

- 高校時代は、部活に励み、引退後は受験勉強を頑張る、志望の大学に入学しました。
- 大学生になり、奨学金をもらいながら1人暮らしを始めました。
- 授業の空き時間に、友人に誘われ、行きました。

ブルー（ルビあり）

ゲームにのめりこんで学校に通えなくなってしまったある高校生の行動を振り返ってみましょう。



「依存症」を知ろう①

「依存症」を知ろう

- 1 「依存症」とは
- 2 「依存症」のメカニズム
- 3 「依存症」によって起こる問題
- 4 「依存症」の背景
- 5 「依存症」からの回復と予防

ワーク

10

依存症を知ろう②

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

アルコール(お酒)

20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。

「依存症」を知ろう ② 「依存症」とは

違法な薬物①

使ったり、持っていたりすると罪になり、逮捕されます。

覚せい剤 コカイン

「依存症」を知ろう ③ 「依存症」とは

ギャンブル等

ギャンブル等は、偶然によって結果が決まるようなゲームや競技にお金をかけること

パチンコ・パチスロ モーターボートレース ネットレース テニス

「依存症」を知ろう ④ 「依存症」とは

その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム

8

依存症を知ろう③

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

大麻は安全? ①

大麻を何度も使用していると、大麻を使用していない時に、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、眠れなくなるなどの不快な症状が現れます。

「依存症」を知ろう ② 「依存症」とは

病気を治すための薬(医薬品)

法律で禁止されていないけども、間違った使い方をすると病気になるったり、いろいろな問題が起こります

- 咳止め
- 睡眠薬
- かぜ薬
- 抗不安薬(安定剤)
- 痛み止め

9

依存症を知ろう④

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

法律で禁止されているギャンブル等

- スポーツ賭博
- 賭け麻雀、賭け将棋
- オンラインカジノ

年齢にかかわらず、日本国内でのオンラインカジノは違法です。

「依存症」を知ろう ② 「依存症」とは

インターネット投票

公営競技の投票券は、インターネットで購入することもできますが、はまりやすいので注意しましょう。

10

依存症を知ろう⑤

グリーン(ルビなし)のみ

「依存症」を知ろう ② 「依存症」のメカニズム

同じ量では満足できなくなる《耐性》

継続的にアルコールや薬物を摂取し続けると、心臓にも同じ量では、同じ効果が得られなくなる＝耐性

薬や酔いが、どんどん効いていく

「依存症」を知ろう ③ 「依存症」のメカニズム

きれるとしんどくなる《離脱症状》

アルコールや薬物が体内から抜けてきたり、摂取をやめたり、減らしたりすると不快な離脱症状が起こります。

離脱症状の一部(即取した物質によって異なる)

- 吐瀉
- 不眠
- 体の痛み
- 吐き気、嘔吐
- 発熱
- 手または体のふるえ
- イライラ
- 発汗
- 1%V.F.N
- 不安
- 寒気
- 幻覚・幻聴
- 意識の低下
- 血圧・心拍数の上昇

「依存症」を知ろう ④ 「依存症」のメカニズム

脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系は脳のことで、生活の様々な刺激によって活動する仕組み

● 依存性のある薬物などは、この報酬系を過剰活性化して快感をもたらす

● 次第に同じ量では快感が得られなくなる(耐性)の原因は、脳の仕組みが変化していき

自分ではコントロールできなくなってしまいます

11

依存症を知ろう⑥

「依存症」を知ろう ③ 「依存症」によって起こる問題

- **こころやからだの問題**
 - 眠れない
 - 食べられない
 - 元気がなくなる
 - イライラ
 - 不安
 - アルコールによる肝や心臓の病気
 - 薬物乱用に伴う感染症
- **生活の問題**
 - 夜遅くまで起きている
 - 朝起きられない
 - 遅刻、欠席、遅延
 - 退学
 - 仕事を失う
- **家族のなかの問題**
 - 暮れる
 - 大声を出す
 - 家族の関係が悪くなる
 - 家族が1人で1人でいる
 - 家族が病気になる

「依存症」を知ろう ④ 「依存症」の背景

若いうちに始めるほど依存症になりやすい

アルコール使用障害 大麻使用障害(大麻依存症)

22~25歳 18歳以下 22~25歳 18歳以下

2倍 4倍

7倍

大断は、違法です。

「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」の背景

- **自分ではどうにもできないつらい体験などによる「こころのケガ」がある人もいます**
- **誰にも相談できず、孤立してしまっても多くいる**

12

やってみよう

やってみよう
ワークシート
やってみよう



体験談を聞いてみよう

体験談を
聞いてみよう

本人の声を聞いてみよう

本人の声を聞いてみよう

本人の声①

友だちもできた。
特別なことをしている優越感にも溺れた。
一人でどんな気分でもなれた。
苦手なことも克服できた。
自信がついて自分のことが大好きになった・・・
けど、全部幻だった。

本人の声②

薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に溺れたり、自分の「課題」を解決できたように思うけど、それは一瞬だけ。
薬物はすつと解決してくれなかった。
それプラス薬物依存という足枷までついてしまい、薬物をやめ続けていくことまで背負うことになった。

本人の声③

ギャンブルをやめることは簡単ですが、やめ続けることはとても大変です。
回復は一人ではできません。仲間が必要です。
ミーティングで仲間と体験を分かち合うことで、ギャンブルを必要としなくなり、生き方に変えることができました。

誘われたらどうする？

誘われたらどうする？

違法な薬物を誘われたらどうしよう？

みんなやってみよう
違法な薬物

違法な薬物

「ハッキリ・キッパリ」断る

誘われた時、少しでも迷っている様子を
見せてしまうと、
また誘われてしまいます。

断る
断る
断る

その場から離れる

誘われている状態から
抜け出すため、
その場から立ち去ろう。

「どういらい、」
(この場を去る)

今は
お断り
します

SNSの誘いにも注意しましょう

気が散るになる
取り返す

中絶
早く断ります

連絡先を削除＆ブロック

身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？

リラックス法を
試してみよう

身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？

相談してみよう

信頼できる大人に相談してみましょう。
随かに話すことで、気持ちも楽になったり、
対応方法が見つかるかもしれません。

身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？

相談できるどころ

電話相談 メール相談：SNSでの相談

安全な相談先が確認しましょう

身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？

友だちの変化に気づいたら

声をかけてみよう
*「何かあったの？」 *「調子はどう？」

- 心配している気持ちを伝える
- 無理強いしないこと。アドバイスはしない
- 「話してくれてありがとう」と感謝の言葉を伝える
- 急に頼むことや無理なことは避け、随かに相談する

リラックス法を試してみよう

リラックス法を試してみよう

ゆっくり呼吸法

息を鼻から吸う(3秒) 息を止める(1秒) 息を口から吐く(6秒)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

ゆっくり鼻から息を吸う 軽く息を止めて ゆっくり

リラックス法を試してみよう

からだの力を抜こう

①両肩をぐんと上げ 目をまで近づけて 緊張させて(5秒)

②立止頓と肩の力を抜きます(10秒)

まとめ

まとめ

- 依存症は自分ではコントロールできなくなる病気です
- 依存症は誰でもなる可能性があります
- 依存症は回復することができます
- ストレスとうまくつきあいましょう
- 困ったり、悩んだ時は相談しましょう

大阪こころナビ



依存症の相談窓口



80

動画教材について

依存症編(約8分)

ストレス編(約7分)



リラクセス法を試してみよう(約3分)



ワークシートについて



相談窓口へのリンク先を二次元コードで掲載しています。

教員向け解説書について

- ◆ 教材の使用例
- ◆ 教材の使用申請について
- ◆ 授業実施にあたって必要な知識や情報

教材の使用例①

スライド教材を主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
<ul style="list-style-type: none"> ●パターン1 スライド教材(グリーン) (1) はじめに (2) やってみよう ※ワークシート1 (3) 「依存症を知ろう」 (4) 「ストレスとうまくつきあおう」 (5) 「依存症」を知ろう ※ワークシート4 (6) 「ストレスとうまくつきあおう」 ※ワークシート5 (7) まとめ 	約40分	<ul style="list-style-type: none"> ●パターン2 スライド教材(ブルー) (1) はじめに (2) 「依存症を知ろう」 (3) 体験談を聞いてみよう(ワーク) (4) 「依存症」を知ろう ※ワークシート4 (5) ストレス編(動画教材) (6) まとめ 	約50分

教材の使用例②

動画教材を主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
<ul style="list-style-type: none"> ●パターン3 スライド教材(ブルー) (1) はじめに (2) やってみよう ※ワークシート1 (3) 動画教材(依存症編) (4) 「依存症」を知ろう ※ワークシート4 (5) 動画教材(ストレス編) (6) 「ストレスとうまくつきあおう」 ※ワークシート5 (7) まとめ 	約35分	<ul style="list-style-type: none"> ●パターン4 スライド教材(ブルー) (1) 動画教材(依存症編) (2) 体験談を聞いてみよう(ワーク) (3) 動画教材(ストレス編) (4) 「依存症」を知ろう ※ワークシート4 (5) 「ストレス」を知ろう ※ワークシート5 (6) まとめ 	約40分

教材のダウンロードについて

『おおさか依存症ポータルサイト』

<https://www.oatis.jp/>



パスワード:academic

問合せ先

『こころのオアシス』<http://kokoro-osaka.jp/>



大阪府こころの健康総合センター
相談支援・依存症対策課

TEL:06-6691-2818